

# PROGRAM TÝDNE (29.06. – 4. 07. 2024)

## RANGERS

### SOBOTA

13:30	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
14:30 – 15:30	LED
15:30	<b>VIP místnost: meeting s rodiči, informace o chodu hokejové školy</b>
16:00 – 16:45	tělocvična, hřiště
17:00	<b>KONEC DNE</b>
18:30	večeře pro ubytované
21:30	večerka

### NEDĚLE

07:45	budíček
08:00	snídaně
09:00	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
9:30 – 10:30	led
11:30 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	<b>skills – individuální trénink</b>
14:15	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
14:30 – 15:15	tělocvična, hřiště
15:45 – 16:45	led
17:00 – 18:00	kompenzační cvičení, strečink, hry
18:15	<b>KONEC DNE</b>
18:45	večeře pro ubytované
19:30 – 20:45	Stars game – možnost sledování zápasu pro ubytované
21:30	večerka

### PONDĚLÍ

07:00	budíček
07:15	snídaně
07:45	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
8:15 – 9:15	led
9:45 – 10:45	tělocvična, hřiště
11:00 – 11:30	oběd
11:45 – 13:45	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
13:15 – 14:15	<b>brankáři</b>
14:00	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
14:30 – 15:30	led
16:00 – 16:45	rehabilitace - plavky
17:15	<b>KONEC DNE</b>
18:15	večeře pro ubytované
21:30	večerka

# PROGRAM TÝDNE (29. 06. - 4. 07. 2024)

## RANGERS

### ÚTERÝ

V PŘÍPADĚ HEZKÉHO POČASÍ SPORTOVNÍ DOPOLEDNE - LETNÍ KOUPALIŠTĚ (beach volejbal, stolní tenis, fotbal, badminton atd.) **Pokud nebude vhodné počasí, na koupaliště se NEJDE.**

**Pokud se PŮJDE na koupaliště:**

07:15	budíček
07:30	snídaně
<b>08:00</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b> <b>KOUPALIŠTĚ</b>
13:15- 13:45	oběd
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>skills trénink: pro zájemce</b>
14:00 – 15:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
<b>15:15</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>15:45 – 16:45</b>	<b>led</b>
17:30 – 18:15	rehabilitace - plavky
<b>18:30</b>	<b>KONEC DNE</b>
18:40	večeře pro ubytované
19:45	Mc Donalds
<b>21:30</b>	<b>večerka</b>

**Pokud se NEPŮJDE na koupaliště:**

8:00	budíček
8:30	snídaně
<b>9:00</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>9:30 – 10:30</b>	<b>led</b>
10:45 – 11:45	tělocvična, hřiště
12:30 – 13:00	oběd
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>skills trénink: pro zájemce</b>
13:15 – 15:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
<b>15:15</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>15:45 – 16:45</b>	<b>led</b>
17:30 – 18:15	rehabilitace - plavky
<b>18:30</b>	<b>KONEC DNE</b>
18:40	večeře
19:45	Mc Donalds
21:30	večerka

## STŘEDA

08:00	budíček
08:15	snídaně
<b>09:00</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>09:30 – 10:30</b>	<b>led</b>
11:15 – 12:00	oběd
12:15 – 14:00	VOLNO/ODPOLEDNÍ KLID – klubovna, klidové aktivity, hry, filmy...
<b>13:15 – 14:15</b>	<b>brankáři</b>
<b>14:15</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
14:30 – 15:15	palubovka, hřiště
<b>15:45 – 16:45</b>	<b>led</b>
17:15 – 18:00	kompenzační cvičení, strečink
18:15	KONEC DNE
19:00	večeře pro ubytované
21:30	večerka

## ČTVRTEK

07:00	budíček
07:15	snídaně
<b>07:45</b>	<b>SRAZ V ŠATNĚ</b>
<b>8:15 – 9:15</b>	<b>led</b>
<b>10:00</b>	<b>KONEC TÝDNE</b>

**Děti se mohou těšit na možnost seznámení s různými profesionálními hokejovými hráči, ať už z NHL, NLA, Liigy, SHL nebo české extraligy, kteří se přijdou podepsat do šaten.**

**DĚKUJEME VŠEM ZA TENTO TÝDEN A PŘEJEME HEZKÝ ZBYTEK PRÁZDNIN!**

